Le Grand Craquement
Mode d'Emploi
Activités pour la Classe – Disponible, Maintenant en Français!

Il n'y a qu'acheter un sac des pommes delicieuses et locaux pour participer avec Le Grand Craquement. Ajoutez la coordination d'un craquement synchrone partout dans l'école et vous envoyerez un message fort et clair a vos étudiants concernant les avantages à la santé des pommes-en prenant part au meme moment à une grande fete parmi autres Canadiens.

On aimerait voir des photos, entendre des histories de vos experiences avec Le Grand Craquement. On vous invite à vous inscrire à thegreatbigcrunch@foodshare.net et nous dire comment ça à été! On vous envoyera un certificat de participation et aussi on vous dira le nombre des participants finales.

Suivant sont des idées pour vous aider en organisant votre Grand Craquement soit-il pour 5 minutes, 30 minutes ou un qui dura toute la journée.

Vous aurez besoin de:

Pommes suffisants pout tout vos étudiants:

- Pommes locaux sont disponibles à l'épicerie à moins de $5 le sac. Assurez que vous achetez – quand c'est possible – des pommes locaux pour supporter les vergers locaux.
- Ça sera aussi possible de demander à chaque étudiant de porter sa pomme et d'avoir simplement des pommes supplementaires pour les étudiants qui ne porte pas de pomme.
- Écoles à Toronto peuvent commander leurs pommes de FoodShare (90 Croatia Street et Dufferin and Bloor West). Contactez thegreatbigcrunch@foodshare.net ou appeler 416.363.6441 ext 278 pour vous renseigner en plus.
- La date limite pour les commande à ramasser la semaine commençant le 28 de fevrier est jeudi, le 24 fevrier.
- Si votre école a une conte avec FoodShare et si vous passez une commande d'une valeur de $50,00 minimum, la livraison des pommes peut etre arrangé. Sans conte il faudra ramasser les pommes de FoodShare mercredi, le 2 mars, jeudi, le 3 mars ou vendredi, le 4 mars entre 9h et 1700h.

Fiche d'informations et activités: LES POMMES:

- Revisez le suivant pour savoir comment introduire Le Grand Craquement aux étudiants et comment synchronizer le craquement. Aussi inclus sont des recettes à essayer!

Comment commencer à craquer :

Informez vos étudiants que en participant dans **Le Grand Craquement**, ils feront partie d'un événement nationale dont un montant record de 64,000 ont participé l'anée passée. Çela fera la promotion de la santé et le bien etre..

Distribuez les pommes à vos étudiants…..mais ne craquez pas encore!

Avant craquer encouragez vos étudiants à..:

- Penser à comment la pomme à été cultivée. Demande-leur de imaginer-la comme fleur de pomme sur l'arbre pendant le printemps étant fécondée par les abeilles , transformant en fruit et murirant sous le soleil.
- Imaginer comment sont le verger, les cultivateurs, et les travailleurs qui font la récolte et qui lavent les pommes.
- Penser au voyage que les pommes ont fait du verger à l'épicerie. Est-ce-que vos pommes locaux ont été transporté en camion, voiture, bicyclette, avion, ou en bateau?

Fiche d'informations et activités (suivant):

Faites un compte à rebours au Grand Craquement soulignant l'importance de craquer tous en meme temps!

- Pour avoir un craquement encore plus grand, invitez les étudiants à craquer utilisant le système de haut-parleurs de l'école ou dans le gymnase ou dans l'auditorium.
- Continuez à craquer jusqu'à ce que tous les pommes soient finis.

les Pommes: Histoire et Coutumes

- Les pommes existent depuis les temps préhistoriques et celles-çi font partie du système de l'agriculture depuis les aneés 1000 av. JC
- Lorsque les pommes sont assez durables et polyvalentes, les gens payaient plus de $100 le boisseau pendant le Cherche d'Or de Californie, aussi parce que les pommes sont facile a déshydrater et donc a preserver.
- Sir Isaac Newton, le Grand mathématicien a découvert la loi de la gravité en 1660 après avoir vu une pomme tombant à terre du haut d'un arbre.
- En Écosse, si un homme attrape une pomme avec les dents après avoir fait danser la tete dans l'eau, la premiere voix qu'il entend c'est celle de a sa femme de l'avenir.
- Les pommes sont liées avec la santé et sont utilisées pour guérir plusiers éspeces de maladie inclue la verrue.
- On croyait en la liaison entre la bonne récolte des pommes et la naissances de beaucoup de jumeaux!
- En Europe on croyait que si un pommier fleurissait hors saison, çela porterait la fortune au patron.

...autres renseignements

- Il y a plus que 7500 varietés de pommes cultivés au monde!Les
- Les Canadiens mangent en moyenne, **86 pommes chaque an.**
- 60% des pommes en Canada, on les mange crus et frais. Le reste passent à travers la preparation industrielle.
- La science de la cultivation des pommes ça s'appele la "pomologie".
- La pomme la plus grande qui à été récolté pese 3 livres.
- Les archéologues ont trouvé l'évidence qu'on mange les pommes depuis **6500 av J.C.**
- Les pommes font partie de la famille des roses.
- Ça prend l'énergie **50 feuilles** pour produir une pomme**.**
- Les pommes frais flotent parce que 25% de leur volume c'est l'aire.
- On a besoin de quatre pommes pour produire une verre de jus de pomme.
- *C'est quoi que est pire que trouver un ver dans une pomme?.....trouver juste un demi ver!*

- Les colons utilisaient lécorse des pommiers emmersé dans l'eau bouilllit pour faire la teinture des vetements.
- Si un jeune homme lancait une pomme à une jeune femme, ça supposait qu'il faisait une demande en marriage. Si la femme l'attrapait c'est comme elle acceptait la demande!

- Des tranches de pomme ont été trouvé dans la tombe de la **Reine Pu-Abi en Iran, de l'an 2500 av J.C. !**
- La seule espèce de pomme qui est native au Canada c'est la **pomme aigre.**
- Un pommier a besoin de deux à cinqu ans pour produire son premier fruit.

La Géographie des pommes

- Selon Agri-Food Canada, les pommes sont cultivées à La Colombie Brittanique, en Ontario, à Québec, à Nouveau Brunswich, et en Ile de Prince Édouard.
- **La Chine** c'est la plus grande procucteur des pommes après laquelle viennent Les Étas-Unis, la Turquie, la Pologne et L'Italie.
- Le pommier a originé dans la region entre la mer Caspien et la mer Noire.

Fiche de Nutrition des Pommes

- La plupart des aliments nutritifs sont dans la peau de la pomme.
- Les pommes ont beaucoup de fibre et de la vitamine C quand on mange aussi la peau.
- Les pommes contienent la péctine qui aide à enlever le cholesterol.
- Les pommes contienent les aliments phyto-nutritifs qui aident a équilibrer le glucose sanguin.
- Les pommes aident l'indigestion parce que ils contienent les acides maliques et tartariques.
- Avez-vous le coup de soleil? Faites raper les pommes et laissez sur la peau pour vingt minutes.
- Les pommes lavent bien la vésilcule biliaire et la foie et euvent éviter les calculs.

2011 Activités pour la Classe

Les activités sont categorisés selon nos 4 thèmes: Recette pour Le Changement - ***Recipe for Change***

recipe for change

1. Cultiver et Jardiner

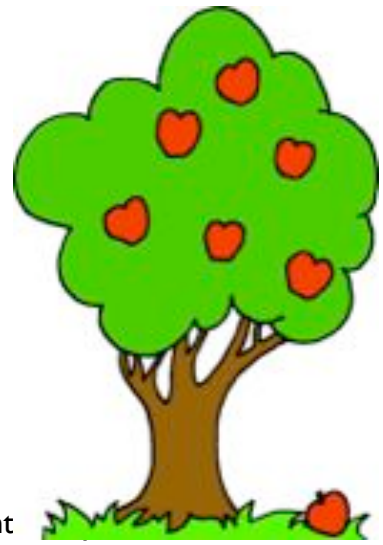
Germer et Planter: Une experience avec un Pommier

(extrait de Get Growing by Lois Walker)

Quelle expérience cultiver un pommier! Il vaut mieux commencer 4 mois avant transplanter dehors. Rappelez- vous qu'un pommier a besoin de six ans pour produire des fruits.

Vous aurez besoin de:

des pommes ou des graines de pomme
un petit couteau
une boite avec couvert
des serviettes de papier
une boite des oeufs
du sol
des petites assiettes



Instructions:

1. Coupez les pommes en deux morceaux
2. Enlevez les graines et mangez la pomme!
3. Mettez les graines sur une assiette jusqu'a ce qu'ils sont
4. Mettez les graines dans la boite avec couvert et mettez la dans le frigo pour six semaines. Comme-ça les graines pensent d'avoir passé l'hiver!
5. Après siz semaines mettez les graines entre deux serviettes mouillées.
6. Gardez les serviettes mouillées jusqu'a ce que les graines germent.
7. Quand les graines germent, mettez-les dans la boite des oeufs avec le sol a un profondeur de 2 cm. Mettez la boite proche d'une fenetre et gardez le sol mouillé.
8. Transplantez les graines germés dans des pots plus grand et ajoutez-y parfois de l'engrais et du Coeur!
9. Quand le petit arbre mesure à un mètre, transplantez-le dehors pendant le printemps (la dernière semaine de mai) ou il y a assez de place pour qu'il puisse pousser. L'arbre aura besoin de huit heures de soleil chaque jour.
10. Pour encore des renseignements (en anglais), visitez: http://www.wikihow.com/Grow-an-Apple-Tree-from-a-Seed or http://www.mahalo.com/how-to-plant-apple-seeds

Est-ce que toutes les pommes ont le meme nombre des graines?

(extrait de Get Growing by Lois Walker)

On peut faire cette expérience avec n'importe quel fruit avec des graines comme les raisins, les oranges, les pamplemousses, les poires ou les grenades. On l'inclurait avec les mathes ou la science.

Vous aurez besoin de:

3 pommes jaunes de la meme grandeur
3 pommes rouges de la meme grandeur
3 pommes vertes de la meme grandeur
un couteau
une planche à couper
9 serviettes de papier
de la colle
du carton
1 crayon rouge
1 crayon noir

Instructions:

1. Avant commencer avec l'expérience, demandez aux étudiants d'estimer le nombre des graines des pommes et s'ils croient que les pommes ont le meme nombre des graines.
2. Marquez les serviettes numero 1 à 9 avec le crayon rouge.
3. Coupez chaque pomme en deux morceaux et mettez chaque pomme (ses deux morceaux) sur une serviette.
4. Enlevez les graines de chaque demi pomme et placez- les à coté de ses fruits sur les serviettes.
5. Si vous voulez manger les pommes, n'oubliez pas de marquer la serviette avec le nom de la pomme…par exemple: Fuji, Gala…etc.
6. Comptez les graines et ecrivez le nombre sur chaque serviette avec le crayon noir.
7. Faites un graphique qui indique le nombre des graines pour chaque pomme.
8. Est-ce que toutes les pommes ont le meme nombre des graines? Est-ce que toutes les pommes de la couleur ont le meme nombre des graines?

Dissequez une pomme

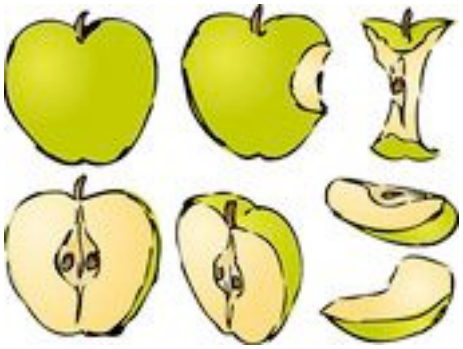
(Adapté du http://www.alphabet-soup.net/dir2/applegame.html)

vous aurez besoin de:

1 sac des pommes
des cuillères
des couteaux faites de plastique
des loupes
une montre ou une horloge

Instructions:

1. Donnez à chaque étudiant (ou à chaque groupe d'étudiant) une pomme, une cuillère et un couteau.
2. Demandez aux étudiants de rapporter leurs observations de l'éxterieur de la pomme. Ils peuvent, par exemple, observer l'odeur, la texture…etc.
3. Demandez aux étudiants d'enlever une partie de la peau et de rapporter leurs observations encore. Est-ce que c'est possible de mesurer l'épaisseur de la peau?
4. Demandez aux étudiants de couper les pommes en deux morceaux et d'observer combien de temps passera avant que la pomme commence à s'oxyder (devenir brune).
5. Pendant l'entretemps, demandez aux étudiants de couper un petit morceau de l'autre partie de la pomme et de rapporter leurs observations de l'interieur de la pomme.
6. Demandez aux étudiants d'estimer le nombre des graines dans la pomme entière. Quand ils sont finit avec étape num. 4, ils peuvent compter toutes les graines pour verifier s'ils ont estimé bien.
7. Demandez aux étudiants de dessiner un graphique de la pomme incluant chaque couche et de presenter leurs resultats avec la classe.



recipe for change

2. Le sol et le Compost

Si la Terre sertait une pomme

(de: http://www.alabamaaitc.org/fall00/earth.html)

Considérez si la terre sertait une pomme. Faites l'activité avec une pomme ou imaginez ou dessinez chaque action.

Vous aurez besoin de:

Une pomme
Un couteau

Instructions:

1. Coupez la pomme en quatre morceaux
2. Imaginez que trois quartiers représentent les oceans de la terre.
3. Le quatrième morceau représente la terre qui reste.
4. Coupez ce quartier en deux donnant deux morceaux plus petit pour représenter la terre.
5. Jeter un de ces morceaux parce que çela représente la terre qui ne peur pas supporter la vie des humains ou des animaux (les regions polaires, les deserts, les marais etc.)
6. Le petit morceau (1/8 de la pomme) représente la terre ou on habite. Cependant, on ne peut cultiver la nourriture don't on a besoin pour vivre.
7. Coupez ce morceau de 1/8 de la pomme en quatre morceau pour faire quatre morceaux de 1/32 le chaqun .
8. Trois de ces quatre morceaux sont inhospitaliers à l'agriculture ou ils sont ensevelis sous les villes, les autoroutes, les centres commerciales ou autres structure qu'on a construit.
9. Il nous reste cette petite tranche de 1/32 de la terre. Pelez cette tranche. Ce morceau d'épluchure représente la surface de la terre sur laquelle toute l'espèce humaine dépend pour produire la nourriture dont on a besoin pour vivre.
10. Quand on voit ce petit morceau c'est facile comprendre pour quoi c'est nécessaire protéger la terre et ses resources. La téchnologie de l'agriculture moderne rend la production de la nourriture plus facile et plus vite. Cependant, la technologie est inutile sans de resources naturelles.
11. Rappelez – vous que pour faire 2cm de terre arable ça prend 100 ans. L'eau qu'on a maintenant c'est tout l'eau qu'on aura pour toujours.
12. L'eaus de la terre c'est compris de: 97% eau sale, 2.15% glace, .63 l'eau sous terre, et .02% lacs, rivières etc. Ce sont seulement les derniers deux qui peuvent produire de l'eau qui sert.

Trouvez le ver

(Adapté de http://www.alphabet-soup.net/dir2/applegame.html)

Vous aurez besoin de:

3 formes de pomme coupées de carton et laminées
1 forme de ver coupée de carton et laminée
Velcro un morceau mis sous chaque forme)

Instructions:

1. Mettez les formes de pomme sur la table et cachez le ver sous une des formes.
2. Glissez toutes les pommes autour de la table et voyez si les étudiants peuvent suivre ou c'est le ver.
3. Demandez aux étudiants de deviner la location du ver.

recipe for change

3. Faire la Cuisine et Déguster

Tranches de Pomme Désydratées

(extrait de Get Growing by Lois Walker)

Vous aurez besoin de:

Des pommes
Des couteaux pour peler les pommes et pour enlever le trognon
Une planche à couper
De la ficelle

Instructions:

1. Pelez les pommes et enlevez les trognons.
2. Coupez les pommes en tranches circulaires – pas trop minces!
3. Mettez la ficelle à travers les tranches de pomme. Attachez les deux bouts de la ficelle a quelquechose sur la mur. Assurez que les tranches ne touchent pas l'une à l'autre.
4. Marquez la date sur un calendrier. Chaque jour, tournez les tranches. Après sept jours, elles seront pretes à manger.
5. Observez la difference entre les tranches que vous avez fait et les pommes déshydratées qu'on achète au supermarché. Le couleur s'est bien different parce que les tranches de pomme qui viennent du supermarché ont les presérvatifs pour preserver le couleur clair.

Pommes Douces et Piquantes

Vous aurez besoin de:

Des pommes
Des couteaux pour peler les pommes et pour enlever l
Des citrons verts
De la cayenne
Sel de mer
De la cannelle
Du gingembre

Instructions:

1. Enlevez les trognons et coupez les pommes en tranches.
2. Mettez un peu du jus du citron vert sur les tranches et melangez les ensemble. Çela va aider de prévenir la décoloration.
3. Faites deux combinaisons d'épices: 1. Sel et cayenne 2. Cannelle et gingembre. Arrosez vos tranches de pommes ou avec combinaisons num. 1 ou num. 2.
4. Elles sont pretes…allez-y et mangez les!

Beurre de Pomme

(du http://chefinyou.com)

Vous aurez besoin de:

4 livres de pomme (Red Delicious, Gala, Fuji, McIntosh, or Mutsu)
une marmite
un mixeur
2 tasses de jus de pomme frais
3 tasses de sirop d'erable ou de la cassonade
2 c. de thé de l'extrait de vanille
1 c. à table de jus de citron frais
de la cannelle, gingembre, clour de girofle et noix de muscade

Instructions:

1. Mettez tous les ingredients dans la marmite
2. Allumez le feu à moyen
3. Laissez le bouillir pour 6 à 12 heures. Après, melangez le tous avec le mixeur jusque ça soit bien melangé

recipe for change

4. La nourriture : un autre point de vue

À quoi penses-tu?

(de http://askeric.org/Vitual/Lessons/Social_Studies/Multicultural_Education?MUL0007.html)

Cet activité vous donne une base de laquelle vous pouvez discuter avec vos élèves les ressemblances et les differences entre nous.

Vous aurez besoin de:

Une pomme pour chaque élève
1 couteau

Instructions:

1. Discutez les ressemblances et les differences entre les personnes.
2. Demandez à chaque élève de choisir une pomme.
3. Demandez aux élèves de bien observer leurs pommes notant la grandeur, couleur, taches, espèces de sa propre pomme.
4. Demandez aux élèves de retourner leurs pommes à une table centrale dans la classe.
5. Melangez les pommes et demandez à chaque élève de retrouver sa pomme.
6. Quand chaque élève trouve sa pomme, demandez a tout-le-monde de s'asseoir.
7. Demandez aux élève comment chaqu'un a trouvé sa pomme. Quelles charactériatiques specifiques ont ils cherché?
8. Est-ce que c'est la meme chose avec les personnes? Discutez comment on est different à l'extérieur mais les memes à l'interieur.
9. Lavez les pommes et coupez les à l'horizontale pour montrer l'étoile des graines à l'interieur de chaque pommes.
10. Expliquez que c'est la meme chose avec les personnes, que tout-le monde a son étoile dans son ame comme les pommes. Distribuez les pommes pour manger.

Cache-cache de Pomme!

(de http://www.alphabet-soup.net/dir2/applegame.html)

Vous aurez besoin de:

Des photos des pommes differentes, laminées. Vous aurez besoin d'assez dont chaque élève peut trouver plusieurs.

Instructions:

1. Cachez les photos dans la classes avant que les élèves soient entrés.
2. Demandez aux élèves d'essayer de trouver tous les photos des pommes et les categorizer selon grandeur, couleur, espèce etc.

Faites la laison entre Sujet et Activité avec les Pommes

(de http://askeric.org/Virtual/Lessons/Interdisciplinary/INT0006.html)

- Inroduisez les fractions avec les pommes: 1 entière, ½, ¼, ¾, 1/3, 2/3…
- Faites un graphique avec les espèces differents des pommes
- Pratiquez à mesurer utilisant des recettes avec les pommes.
- Categorisez les pommes selon leurs grandeurs, espèces, couleur etc..

La Science

- Observez et notez toutes les parties d'une pomme comme les fleurs, le pommier, et la pomme
- Explorez les étapes de la vie d'un pommier selon les quatre saisons.
- Recherchez tous les aliments nutritifs des pommes.
- Recherchez le role de la fécondation avec du pollen

Les Études Sociaux

- Introduisez les directions: Nord, Sud, Ouest, Est utilisant une carte d'une verger de pomme
- Discutez les employs traditionels des pommiers durant l'age des pionniers. Par exemple, les pionniers utilisait l'écorce pour teindre les vetements. Aussi ils faisaient les poupées de pomme et le personnage, Johnny Appleseed était très important.
- La vie de Johnny Appleseed
- Discutez le sujet du changement du climat: la pomme importée contre la pomme locale.

Maitrises de la langue

- Demandez aux élèves d'ecrire un poème acrostique à propos la pomme.
- Demandez aux élèves de lire des histories à propos la pomme et de créer un histoire avec des dessins pour les élèves plus jeunes.
- Demandez aux élèves de rapporter les étapes d'une pomme de la recolte jusqu'a l'épicerie.